



ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ ΔΙΨΑ ΓΙΑ
1 + 1 ΔΩΡΟ



Η προσφορά ισχύει σε όλα τα συνεργαζόμενα καταστήματα και αφορά τα προϊόντα Βίκος Cola τετράδα με αλουμινένια κουτάκια στη χάρτινη πολυσυσκευασία.

SAY *yes* to the **press**
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE



**ΜΗΝ ΠΑΣ
ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΓΙΑ
ΝΑ ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΕΙΣ –
ΠΗΓΑΙΝΕ ΓΙΑ
ΝΑ ΞΥΠΝΗΣΕΙΣ**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Και κάπως έτσι, καταλήγεις πάλι στο ίδιο τραπέζι. Στην ίδια καρέκλα. Απέναντι από την ίδια θεία που σε ρωτάει πότε θα παντρευτείς, γιατί χώρισες ή πότε θα κάνεις παιδί, δίπλα στον ξάδερφο που δεν θυμάσαι καν πότε ήταν η τελευταία φορά που μιλήσατε και με το βλέμμα καρφωμένο σε μια πιατέλα γεμάτη αρνί που ούτε καν τρως – είτε για λόγους διατροφής, είτε για λόγους συνείδησης. Απλώς δεν σου κατεβαίνει τίποτα όταν μέσα σου χτυπάει κόκκινο το “τι κάνω εδώ”.

Γιατί το Πάσχα, όσο παραδοσιακό και αν είναι, λειτουργεί σαν ζωντανός καθρέφτης. Δεν σε ρωτάει ευγενικά. Σου πετάει κατάμουτρα ερωτήσεις:

Σε ποιο σημείο της ζωής σου βρίσκεσαι;
Ποιοι άνθρωποι κάθονται δίπλα σου και γιατί;
Τι ανέχεσαι ακόμα από “συνήθεια”;

Μπορεί να είναι το πιο παρεξηγημένο reunion της χρονιάς. Η πιο αποστειωμένη μορφή χαράς – με timeline, ψεύτικα χαμόγελα και ένα “Χριστός Ανέστη” που πολλές φορές λέγεται χωρίς ίχνος αλήθειας.

Και κάπου ανάμεσα στα αυγά, τη μαγειρίτσα, τα ψεύτικα χαμόγελα και τις υποχρεωτικές αγκαλιές, ξεχνάμε να δούμε τον ελέφαντα στο δωμάτιο: το πόσο διαφορετικοί είμαστε, το πόσο λίγο αντέχουμε το “πρέπει”, το πόσο έχουμε αλλάξει – και πόσο δεν μας χωράει πια αυτό το τραπέζι.

Το Πάσχα σε προκαλεί να σταθείς απέναντι στον εαυτό σου και να του πεις την αλήθεια:

Τι κρατάς; Τι πετάς; Ποιοι σε νοιάζουν στ’ αλήθεια;
Γιατί η πραγματική Ανάσταση, ξεκινά όταν σταματήσεις να παίζεις ρόλους. Όταν σηκωθείς από ένα τραπέζι που δεν σε εκπροσωπεί. Όταν καταλάβεις πως το να κάνεις “το χατίρι” στους άλλους, είναι η πιο ακριβή μορφή υποκρισίας.

Φέτος λοιπόν, αντί για άλλο ένα story με αυγό και φως, κάνε μια ερώτηση στον εαυτό σου:

Είναι αυτό το τραπέζι που θες να ανήκεις; Ή ήρθε η ώρα να στρώσεις δικό σου;

Tip of the Day: Φτιάξε φέτος τη δική σου λίστα “καλεσμένων”. Όχι απαραίτητα ανθρώπων. Αλλά σκέψεων, συναισθημάτων και επιλογών που αξίζουν θέση στο τραπέζι σου. Αν κάτι σε βαραιίνει, άστο έξω από την πόρτα. Δεν χρειάζεσαι άλλο αρνί. Χρειάζεσαι λιγότερο βάρος.

Καλή Ανά(σ)ταση SayYesser, ραντεβού σύντομα!!!

Claire Styliara
Chief of SayYessers



E-Mail



Viber



WhatsApp

Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!



Πασχαλινό Βαζααρ στα γραφεία της Groupama Ασφαλιστικής από το «Το Χαμόγελο του Παιδιού» και τα «Παιδικά Χωριά SOS»



Ένα Πάσχα προσφοράς από την Beverage World με αγάπη και αλληλεγγύη

Με αφορμή το Πάσχα, η Beverage World, μέλος του Ομίλου Φώτος Φωτιάδης, υλοποίησε για ακόμη μία χρονιά δύο συγκινητικές δράσεις κοινωνικής προσφοράς, γεμάτες ανθρωπιά και αγάπη για τον συνάνθρωπο.

Σε συνεργασία με τον οργανισμό «Μαζί για το Παιδί», η εταιρεία συμμετείχε στην πρωτοβουλία Easter Bunny, χαρίζοντας πασχαλινά δώρα σε 30 παιδιά. Κάθε δώρο περιλάμβανε μια λαμπάδα, ένα παραδοσιακό τσουρέκι και ένα σοκολατένιο αυγό, επιμελημένα με φροντίδα από την ομάδα της εταιρείας. Μέσα από αυτή την πράξη, η Beverage World πρόσφερε στα παιδιά χαρά, αίσθηση θαλπωρής και όμορφες αναμνήσεις γιορτινών ημερών.

Παράλληλα, την Μεγάλη Τρίτη, στελέχη της εταιρείας επισκέφθηκαν την Εστία των Αθηνών, όπου προσέφεραν πασχαλινά εδέσματα στους φιλοξενούμενους της δομής, μεταφέροντας το πνεύμα των ημερών και ένα ειλικρινές χαμόγελο. Η συνεργασία της Beverage World με την Εστία συνεχίζεται σταθερά από το 2020, αποτελώντας μέρος της μακροπρόθεσμης δέσμευσης της εταιρείας στον τομέα της κοινωνικής υπευθυνότητας.

Με σταθερό προσανατολισμό στην προσφορά, η Beverage World συνεχίζει να επενδύει σε δράσεις που κάνουν τη διαφορά, ενισχύοντας έμπρακτα την αξία της αλληλεγγύης και στηρίζοντας ουσιαστικά όσους έχουν ανάγκη.

Για ακόμη μια χρονιά, η Groupama Ασφαλιστική άνοιξε τις πόρτες της στη χαρά της προσφοράς, φιλοξενώντας στα κεντρικά της γραφεία, τη Μ. Δευτέρα 14 Απριλίου, το καθιερωμένο Πασχαλινό Βαζααρ που διοργάνωσαν οι οργανισμοί «Το Χαμόγελο του Παιδιού» και «Παιδικά Χωριά SOS».

Η δράση, ανοιχτή για το ευρύ κοινό, προσέλκυσε πλήθος επισκεπτών που είχαν την ευκαιρία να επιλέξουν από μια μεγάλη γκάμα πασχαλινών ειδών, χειροποίητων δώρων και διακοσμητικών, ενισχύοντας με τις αγορές τους το σημαντικό έργο των δύο οργανισμών για την προστασία και φροντίδα των παιδιών.

Ξεχωριστή ήταν η παρουσία και ενεργή συμμετοχή των εργαζομένων της Groupama Ασφαλιστικής, που στήριξαν έμπρακτα την πρωτοβουλία τόσο με τις αγορές τους όσο και με τη συμβολή τους στην οργάνωση του bazaar, αποδεικνύοντας έμπρακτα πως η κοινωνική ευθύνη αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της εταιρικής κουλτούρας.

Με δράσεις όπως αυτή, η Groupama Ασφαλιστική παραμένει σταθερά προσηλωμένη στις αρχές της αλληλεγγύης και της προσφοράς, ενισχύοντας φορείς που εργάζονται καθημερινά για να προσφέρουν σε κάθε παιδί ένα καλύτερο αύριο.

Καλή Ανάσταση και Καλό Πάσχα με αγάπη, φροντίδα και ελπίδα για όλα τα παιδιά!

Μην πας διακοπές για να ξεκουραστείς – πήγαινε για να ξυπνήσεις



Το Πάσχα μάς βρίσκει κάθε χρόνο να ανασαίνουμε λίγο πιο βαριά. Κουβαλώντας μήνες πίεσης, βιασύνης, αγχωμένων scroll και κουρασμένων "όλα καλά". Κι αν κάτι προσδοκούμε βαθιά μέσα μας, είναι λίγες μέρες ανάπαυλας. Να φάμε, να κοιμηθούμε, να "αδειάσουμε". Κι όμως – και φέτος – εσύ δεν χρειάζεσαι μόνο ξεκούραση. Χρειάζεσαι ένα ξύπνημα. Ένα restart που δεν κάνει snooze.

Το Πάσχα είναι μια ευκαιρία επιστροφής

Όχι μόνο στις ρίζες μας, στις παραδόσεις, στο χωριό (αν έχεις). Αλλά και στον εαυτό σου. Εκείνον που έχει ξεχάσει τι σημαίνει να περπατάς χωρίς ακουστικά στα αυτιά. Να μιλάς χωρίς βιασύνη. Να λες "ευχαριστώ" και να το εννοείς. Να βλέπεις τον ουρανό και να μην τον φωτογραφίζεις – απλώς να τον βλέπεις.

Μην πας διακοπές για να ξεκουραστείς. Πήγαινε για να θυμηθείς

Να θυμηθείς ποιος ήσουν όταν δεν κοιτούσες συνέχεια το ρολόι. Όταν ξυπνούσες χωρίς checklists. Όταν έπινες καφέ επειδή ήθελες, όχι επειδή έπρεπε. Πήγαινε διακοπές για να δεις ξανά τον ήλιο να δύει – χωρίς να τρέχεις να προλάβεις το επόμενο ραντεβού.



Μην πας διακοπές για να κάτσεις. Πήγαινε για να σηκωθείς

Να σηκωθείς από τη ρουτίνα, από τη μηχανικότητα. Να ανέβεις ένα βουνό, να πας με τα πόδια στην εκκλησία του χωριού, να περπατήσεις ξυπόλητος στο χώμα. Να ανασαίνεις λες και μόλις βγήκες απ' το κουκούλι της καθημερινότητας και νιώθεις για πρώτη φορά τι σημαίνει ανάσα.



Το Πάσχα – με τα σύμβολά του, τα χρώματά του, τα αρώματά του – δεν είναι απλώς μια γιορτή. Είναι ευκαιρία μεταμόρφωσης.

Αν το σκεφτείς, όλη η Μεγάλη Εβδομάδα είναι μια υπενθύμιση ότι η ανάσταση έρχεται μόνο όταν έχεις περάσει από τον δικό σου "σταυρό". Όχι απαραίτητα θεολογικά. Υπαρξιακά. Περνάς σκοτάδι, μπερδέματα, απώλειες, σιωπές – και μετά κάτι σε ξυπνά. Ένα βλέμμα. Μια αγκαλιά. Ένα ηλιοβασίλεμα. Ένα "σε αγαπάω" που δεν το περίμενες.

Μην πας διακοπές για να ξεχαστείς. Πήγαινε για να θυμηθείς τι αξίζει

Την ώρα που θα κάθεται στο πασχαλινό τραπέζι – είτε είναι γεμάτο, είτε απλό – κοίτα γύρω σου. Ποιοι είναι εκεί; Τι έχεις που είχες ξεχάσει να εκτιμάς; Ποιος σου γεμίζει το ποτήρι χωρίς να στο λέει; Ποιος σε κοιτάει με αγάπη και κρέμεται από τα χείλη σου για μία κουβέντα, για ένα χαμόγελο;

Μην πας διακοπές για να αράξεις. Πήγαινε για να κάνεις χώρο

Χώρο μέσα σου για νέα πράγματα. Νέες αποφάσεις. Νέα "δεν πειράζει". Χώρο για να χωρέσει η ζωή, όχι μόνο η επιβίωση. Να γεμίσεις το σώμα σου φως και να πεις στον εαυτό σου: "Εδώ είμαι. Και φέτος."

Και υπάρχω. Και αξίζω λίγη ευγνωμοσύνη, έστω κι αν δεν τα έχω όλα λυμένα".

Το Πάσχα δεν είναι μόνο αυγά και κατσίκια. Είναι ένα ήσυχο κουδούνισμα που σου λέει: "Ξύπνα. Μπορείς να ξεκινήσεις ξανά".

Και ξέρεις τι; Δεν χρειάζεται να πας μακριά. Αρκεί να φύγεις λίγο από τον εαυτό που έχει ξεχάσει να ζει. Και να πας... εκεί που ανασαίνεις ελεύθερα. Εκεί που είσαι λίγο πιο εσύ.

Καλό Πάσχα. Με ξεκούραση, ναι. Αλλά κυρίως με ξύπνημα. Εξάλλου, Ανάσταση δεν είναι να σηκωθείς. Είναι να θυμηθείς γιατί άξιζε να πέσεις.



Διπλή διάκριση για τη ΜΕΓΑ στα βραβεία «Προϊόν της Χρονιάς»



Η ΜΕΓΑ, πρωτοπόρος στην προσωπική υγιεινή, κατέκτησε διπλή διάκριση στον διεθνή θεσμό «Προϊόν της Χρονιάς», επιβεβαιώνοντας για ακόμη μια φορά τη δέσμευσή της στην καινοτομία και την ποιότητα.

Σε μια λαμπερή τελετή απονομής στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, παρουσία εκπροσώπων του επιχειρηματικού και ακαδημαϊκού κόσμου, η εταιρεία τιμήθηκε για τις σειρές Sani Fresh και Rispet, δύο προϊόντικές προτάσεις που ξεχωρίζουν για την τεχνολογία και την αίσθηση φροντίδας που προσφέρουν.

Η σειρά Sani Sensitive Fresh ενσωματώνει την τεχνολογία Odour Control των εργαστηρίων Olfa-sense Γερμανίας, περιορίζοντας τις οσμές έως και 8 ώρες. Παράλληλα, ο απορροφητικός της πυρήνας και το διακριτικό άρωμα προσφέρουν μοναδική αίσθηση καθαριότητας και φρεσκάδας.

Η σειρά Rispet, μια νέα premium πρόταση για κατοικίδια, αποτελείται από προϊόντα με 97% συστατικά φυσικής προέλευσης, όπως έλαιο αβοκάντο, νερό καρύδας και κερατίνη. Σχεδιασμένα με σεβασμό στις ανάγκες των pets, προσφέρουν ασφαλή, δερματολογικά φιλική φροντίδα. Όνομα και υπόσχεση μαζί: Respect + Pet = Rispet.

Με σταθερό όραμα και ισχυρή ελληνική ταυτότητα, η ΜΕΓΑ συνεχίζει να δημιουργεί προϊόντα που απαντούν στις σύγχρονες ανάγκες φροντίδας – για ανθρώπους και ζώα – με τεχνογνωσία, υπευθυνότητα και σεβασμό.

Η Lidl Ελλάς στο Delphi Economic Forum X: Για μια διατροφή συνειδητή και βιώσιμη

Με ξεκάθαρο προσανατολισμό στην υγεία του ανθρώπου και του πλανήτη, η Lidl Ελλάς συμμετείχε για πρώτη φορά ως Silver Sponsor στο Delphi Economic Forum X, ενισχύοντας τη δημόσια συζήτηση γύρω από τις διατροφικές προκλήσεις του μέλλοντος.

Η εταιρεία διοργάνωσε τη θεματική συζήτηση “The future of food: challenges and opportunities of the planetary health diet”, δίνοντας έμφαση στο πώς οι διατροφικές μας επιλογές επηρεάζουν τόσο την υγεία μας όσο και τη βιωσιμότητα του πλανήτη. Στο πάνελ συμμετείχαν εκπρόσωποι από το Υπουργείο Υγείας, τη UNICEF, την επιστημονική κοινότητα και τη Lidl Ελλάς.

Η Βασιλική Αδαμίδου, Διευθύντρια Εταιρικών Υποθέσεων & Βιωσιμότητας της Lidl Ελλάς, παρουσίασε τις στρατηγικές αποφάσεις της εταιρείας που ενισχύουν την «Πλανητική Υγιεινή Διατροφή». Αυτές περιλαμβάνουν τη μείωση κατά 20% επιβλαβών συστατικών έως το 2025, την αύξηση φυτικών τροφίμων, τη διαφάνεια μέσω μεθοδολογίας WWF, και την απόσυρση παιδικών συμβόλων από τις συσκευασίες.

Η Αναπλ. Υπουργός Υγείας Ειρήνη Αγαπηδάκη τόνισε την ανάγκη εκπαίδευσης γονέων και παιδιών για υγιεινές συνήθειες και ανέφερε την Εθνική Δράση κατά της παιδικής παχυσαρκίας.

Η Lidl Ελλάς συνεχίζει να ενισχύει το δικαίωμα όλων σε υγιεινή και ποσιτή διατροφή, θέτοντας τις βάσεις για έναν πιο υγιή και βιώσιμο τρόπο ζωής.



Η Lidl Ελλάς στο Delphi Economic Forum X με το βλέμμα στην υγεία του ανθρώπου και του πλανήτη μας



Η Βασιλική Αδαμίδου, Διευθύντρια Εταιρικών Υποθέσεων & Βιωσιμότητας της Lidl Ελλάς

Ολιγοήμερες διακοπές για Πάσχα; Δες τι να προσέξεις πριν κλείσεις το σπίτι!



Το Πάσχα είναι η τέλεια αφορμή για λίγες μέρες απόδρασης. Είτε πας στο χωριό, είτε κάνεις μια μικρή εκδρομή σε κοντινό νησί, η προσμονή για αλλαγή παραστάσεων είναι μεγάλη. Όμως πριν κλείσεις τις βαλίτσες και πεις το «Χριστός Ανέστη» σε διαφορετικό ταχυδρομικό κώδικα, υπάρχει ένα μικρό, αλλά σημαντικό checklist που πρέπει να ακολουθήσεις: αυτό της οργάνωσης του σπιτιού. Γιατί τίποτα δεν καταστρέφει το post-vacation mood όσο ένα πρόβλημα στο σπίτι που σε περιμένει με το που ανοίξεις την πόρτα.

Δες τι πρέπει να προσέξεις για να φύγεις ήσυχος και να επιστρέψεις χαλαρός:

Έλεγξε πόρτες και παράθυρα

Πριν φύγεις, κάνε έναν τελευταίο γύρο. Κλείσε και ασφάλισε όλα τα παράθυρα, ακόμη και αυτά που «δεν ανοίγει ποτέ κανείς». Οι απόπειρες διάρρηξης γίνονται πιο συχνά στις περιόδους διακοπών

και ο πιο εύκολος στόχος είναι ένα αφύλακτο σπίτι. Αν έχεις συναγερμό, έλεγξέ τον, βάλε τον σε λειτουργία και ενημέρωσε κάποιον έμπιστο για τυχόν ειδοποιήσεις.

Άδειασε το ψυγείο

Όσο καλά κι αν κλείσεις την πόρτα του ψυγείου, αν μείνει εκτός λειτουργίας (π.χ. λόγω διακοπής ρεύματος), το αποτέλεσμα μπορεί να είναι καταστροφικό. Πέτα

τρόφιμα που λήγουν, δώσε σε φίλους ή φτιάξε ένα φαγητό-“καθάρισμα” πριν φύγεις. Μην ξεχάσεις να πετάξεις και τα οργανικά απορρίμματα από τον κάδο, γιατί τίποτα δεν καλωσορίζει λιγότερο από μια έντονη μυρωδιά.

Κλείσε τις παροχές

Αν φεύγεις πάνω από δύο ημέρες, καλό είναι να κλείσεις τον γενικό του νερού, για να αποφύγεις διαρροές ή ζημιές που δεν θα δεις εγκαίρως. Αντίστοιχα, για ηλεκτρικές συσκευές που δεν χρειάζονται





Καθάρισε πριν φύγεις

Ξέρω, καθάρισμα πριν τις διακοπές ακούγεται βαρετό, αλλά πίστεψέ με, το να γυρίσεις σε ένα τακτοποιημένο σπίτι κάνει όλη τη διαφορά.

Μάζεψε τα ρούχα, πλύνε τα πιάτα, σκούπισε και άφησε όσο το δυνατόν λιγότερα πράγματα σε εκκρεμότητα. Ένα καθαρό σπίτι μετά από ταξίδι είναι σαν ζεστή αγκαλιά.

Φτιάξε λίστα με ό,τι χρειάζεσαι

Από τα γυαλιά ηλίου και τα φάρμακα, μέχρι το

φορτιστή και το powerbank – φτιάξε μια λίστα ώστε να μην ξεχάσεις τίποτα. Και γιατί αυτό αφορά το σπίτι; Γιατί συχνά αφήνουμε πίσω αντικείμενα που τελικά θα χρειαστούμε και πρέπει να γυρίσουμε πίσω ή – χειρότερα – να τα αγοράσουμε από την αρχή.

(π.χ. το modem, τα πολύμπριζα, την τηλεόραση), βγάλε τις από την πρίζα. Προφυλάσσει από υπερτάσεις και σου γλιτώνει ρεύμα.

Φρόντισε τα φυτά και τα κατοικίδια

Αν έχεις κατοικίδια, προφανώς έχεις ήδη κανονίσει τη φροντίδα τους. Αλλά και τα φυτά χρειάζονται προσοχή. Αν λείψεις λίγες μέρες, υπάρχουν λύσεις αυτοποτιζόμενων γλαστρών ή μπορείς να ζητήσεις από κάποιον γείτονα να περάσει μία-δύο φορές. Όσο πιο απλό του το κάνεις, τόσο πιο εύκολα θα σου πει «ναι».

Άφησε φως ανοιχτό ή χρονοδιακόπτη

Για να μην φαίνεται τελείως εγκαταλελειμμένο το σπίτι, άφησε ένα φως με χρονοδιακόπτη ή άναψε ένα φως με χαμηλή κατανάλωση σε κοινό σημείο. Δεν χρειάζεται να "φωνάζεις" ότι λείπεις.



Πες σε έναν γείτονα ή φίλο

Ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα είναι να έχεις κάποιον που μπορεί να ελέγξει το σπίτι σου αν χρειαστεί. Δεν χρειάζεται να έχει το κλειδί (αν δεν νιώθεις άνετα), αλλά απλώς να ξέρει ότι λείπεις και να είναι διαθέσιμος σε περίπτωση ανάγκης.

Προετοίμασε την επιστροφή σου

Αν θες να σε ευγνωμονείς όταν γυρίσεις, φρόντισε να έχεις ένα καθαρό σεντόνι στρωμένο και 1-2 βασικά τρόφιμα στην κατάψυξη ή στο ντουλάπι (π.χ. μακαρόνια, καφές, γάλα μακράς διάρκειας). Δεν υπάρχει τίποτα χειρότερο από το να επιστρέφεις κουρασμένος και να πρέπει να πας σούπερ μάρκετ.

Έλεγξε τις ημερομηνίες πληρωμών

Αν υπάρχει κάποιος λογαριασμός που πρέπει να πληρωθεί ενδιάμεσα (ρεύμα, ενοίκιο, ασφάλεια), φρόντισε να τον έχεις εξοφλήσει ή να έχεις ενεργοποιήσει πάγια εντολή. Δεν θες να έχεις ληξιπρόθεσμους λογαριασμούς επειδή ήσουν για τρεις μέρες στο χωριό.

Και κάτι τελευταίο:

Φεύγοντας, κάνε παύση. Στάσου στην πόρτα, πάρε μια ανάσα και σκάναρε με το βλέμμα: είναι όλα όπως πρέπει; Μερικές φορές, το μόνο που χρειάζεται για να μη ξεχάσεις το θερμοσίφωνα αναμμένο, είναι μερικά δευτερόλεπτα mindfulness.



Καλό Πάσχα και καλό ταξίδι – και μην ξεχάσεις: το ωραιότερο κομμάτι των διακοπών, είναι ότι γυρίζεις πίσω σ' ένα σπίτι που σε περιμένει όπως ακριβώς το άφησες. Ή καλύτερα.





Χρήστος Αρφάνης,
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος

ΑΜΑΡΤΩΛΟΙ, απο σήμερα στους κινηματογράφους

Πρεμιέρα κάνει σήμερα στους κινηματογράφους η ταινία ΑΜΑΡΤΩΛΟΙ (αρχικός τίτλος στα αγγλικά: Sinners) σε σκηνοθεσία Ryan Coogler, με τους Hailee Steinfeld, Jack O'Connell, Michael B. Jordan, Wunmi Mosaku, Delroy Lindo. Στην ταινία, προσπαθώντας να αφήσουν πίσω το ταραγμένο παρελθόν τους, δύο δίδυμα αδέρφια (Jordan) επιστρέφουν στη γενέτειρά τους, ώστε να κάνουν μια νέα αρχή, μόνο και μόνο για να ανακαλύψουν πως ένα ακόμη μεγαλύτερο κακό τους περιμένει εκεί....

Ο Coogler άρχισε να αναπτύσσει την ταινία του είδους μέσω της εταιρείας παραγωγής του Proximity Media από τον Ιανουάριο του 2024, όταν ο Jordan εντάχθηκε στο καστ. Η Warner Bros. Pictures απέκτησε τα δικαιώματα διανομής τον επόμενο μήνα μετά από έναν πόλεμο προσφορών, καθώς επίσης και δικαιώματα στο cast για τους επιπλέον ρόλους, το οποίο έλαβε χώρα τον Απρίλιο, πριν από την έναρξη των γυρισμάτων εκείνο τον μήνα. Τα γυρίσματα ολοκληρώθηκαν τελικά τον Ιούλιο του 2024.

Στην ταινία η διεύθυνση φωτογραφίας γίνεται από τον Autumn Durald Arkaraw, ο οποίος είχε συνεργαστεί προηγουμένως με τον Coogler στην ταινία του Marvel Cinematic Universe (MCU) Black Panther: Wakanda Forever. Οι ΑΜΑΡΤΩΛΟΙ είναι γυρισμένοι σε φιλμ 65mm χρησιμοποιώντας έναν συνδυασμό IMAX 15-perf 70 mm και Ultra Panavision εναλλακτικές κάμερες 70 mm. Έτσι, οι ταινία έχει μια εναλλάξ αλλαγή στις αναλογίες διαστάσεων, με σκηνές να προβάλλονται σε 1,43:1 και 2,76:1.

Ο working title της ταινίας ήταν "Grilled Cheese".

Σύμφωνα με το Variety, το Sinners πρέπει να έχει εισπράξεις 185 εκατομμυρίων δολαρίων για να ξεπεράσει το ισοζύγιο, δεδομένου του προϋπολογισμού της ταινίας



ύψους 90 εκατομμυρίων δολαρίων. Προβλέπεται ότι θα έχει εισπράξεις από 40 έως 50 εκατομμύρια δολάρια το Σαββατοκύριακο της πρεμιέρας του.

Μπορείς να δεις το trailer [εδώ](#).



Η GIOSEPPO KIDS ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ: LEATHER ESSENTIALS

Μια capsule συλλογή για μικρά ποδαράκια με μεγάλη ενέργεια! Αυτή τη σεζόν, η Gioseppo Kids παρουσιάζει τη Leather Essentials – μια capsule συλλογή που παντρεύει τη λειτουργικότητα με την αισθητική, σχεδιασμένη ειδικά για να ακολουθεί τα παιδιά σε κάθε τους περιπέτεια.

Η νέα συλλογή είναι κατασκευασμένη από μαλακό δέρμα υψηλής ποιότητας, ενώ οι εύκαμπτες σόλες εξασφαλίζουν άνεση, στήριξη και αντοχή σε κάθε δραστηριότητα – από το σχολείο μέχρι την παιδική χαρά και τα καλοκαιρινά πάρτι.

Με σχέδια που ισορροπούν ανάμεσα στο μοντέρνο και το διαχρονικό, η Leather Essentials προσφέρει πρακτικές σιλουέτες με στυλ, ιδανικές για κάθε στιγμή της ημέρας. Τις εντυπώσεις κλέβουν οι φίνες λεπτομέρειες: λαμπερά στρας, μεταλλικά τελειώματα και λεπτεπίλεπτες πλεξούδες που δίνουν σε κάθε σχέδιο μια παιχνιδιάρικη αλλά εκλεπτυσμένη πινελιά. Η χρωματική παλέτα κινείται ανάμεσα σε φωτεινά, ζωηρά χρώματα και απαλά παστέλ, αφήνοντας χώρο στην παιδική φαντασία να εκφραστεί.

Με τη νέα της συλλογή, η Gioseppo Kids αποδεικνύει πως τα παιδικά παπούτσια μπορούν να είναι ταυτόχρονα άνετα, ανθεκτικά και fashion-forward. Η Leather Essentials είναι φτιαγμένη για να φοριέται, να αγαπιέται – και να ξεχωρίζει.

Γιατί κάθε μικρό βήμα αξίζει το καλύτερο.

Η σειρά "The Office" έρχεται στον μικρόκοσμο της Polly Pocket!



Η Polly Pocket™, το εμβληματικό brand της Mattel, ενώνει τις δυνάμεις του με μία από τις πιο αγαπημένες τηλεοπτικές σειρές όλων των εποχών και παρουσιάζει το συλλεκτικό σετ POLLY POCKET™ The Office, γιορτάζοντας την 20ή επέτειο της σειράς-φαινόμενο.

Το νέο compact set είναι εμπνευσμένο από τον αξέχαστο κόσμο της Dunder Mifflin – της χαρτοβιομηχανίας που μέσα από την κωμική σειρά «The Office» έγινε σύμβολο της pop κουλτούρας. Η σειρά, που προβλήθηκε για εννέα σεζόν και τιμήθηκε με Emmy® και Χρυσή Σφαίρα®, εξακολουθεί να συναρπάζει κοινό κάθε ηλικίας μέσα από τον συνδυασμό κωμωδίας, σάτιρας και καθημερινής τρέλας.

Το σετ POLLY POCKET™ The Office Compact περιλαμβάνει έξι εμβληματικούς χώρους του γραφείου, καθώς και φιγούρες των Michael, Dwight, Jim, Pam, Kevin και Kelly, δίνοντας την ευκαιρία στους fans να αναπαραστήσουν τις πιο ξεκαρδιστικές στιγμές της σειράς. Το iconic compact έχει σχήμα από την κούπα "World's Best Boss" του Michael Scott και περιλαμβάνει διαδραστικά στοιχεία όπως τη φωτιά στον κάδο απορριμμάτων και την κολοκύθα-φάρσα στο κεφάλι του Dwight.

Το σετ είναι ιδανικό για συλλέκτες και λάτρεις της σειράς και διατίθεται ήδη σε καταστήματα λιανικής και online. Όλες οι σεζόν του "The Office" είναι διαθέσιμες αποκλειστικά στο Netflix.

Παγκόσμια Ημέρα Αιμορροφιλίας 2025: Η φροντίδα πρέπει να φτάνει σε όλους



Με κεντρικό μήνυμα «Πρόσβαση για όλους: Οι αιμορραγικές διαταραχές αφορούν και τις γυναίκες», ο Παγκόσμιος Οργανισμός Αιμορροφιλίας (WFH) τιμά φέτος την Παγκόσμια Ημέρα Αιμορροφιλίας, αναδεικνύοντας μια λιγότερο γνωστή, αλλά κρίσιμη πτυχή του ζητήματος: την καθυστερημένη ή και μη διάγνωση αιμορραγικών διαταραχών σε γυναίκες.

Παρόλο που η αιμορροφιλία αφορά κυρίως άνδρες, περίπου 9.400 γυναίκες παγκοσμίως ζουν με τη νόσο, πολλές από τις οποίες δεν έχουν ακόμη διαγνωστεί ή δε λαμβάνουν την κατάλληλη φροντίδα. Συνολικά, 465.000 άνθρωποι αντιμετωπίζουν αιμορραγικές διαταραχές, με 273.000 από αυτούς να ζουν με αιμορροφιλία. Στην Ελλάδα, σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία, 1.016 άτομα ζουν με αιμορροφιλία Α ή Β.

Η Sobi, διεθνής βιοφαρμακευτική εταιρεία που εξειδικεύεται σε σπάνιες παθήσεις, υποστηρίζει ενεργά την ανάγκη για έγκαιρη διάγνωση και θεραπευτική κάλυψη όλων όσοι ζουν με αιμορραγικές διαταραχές. Ο Άρης Παπαδάκος, Country Manager της Sobi για Ελλάδα, Κύπρο και Μάλτα, δήλωσε: «Στη Sobi, δεσμευόμαστε να προσφέρουμε στους ασθενείς μια ζωή με λιγότερους περιορισμούς και περισσότερες επιλογές. Η καινοτομία, η συνεργασία και η φροντίδα είναι ο οδηγός μας».

Το όραμα της Sobi για μια ζωή πέρα από την αιμορροφιλία αποτυπώνεται στην καμπάνια "Liberate Life", που δίνει φωνή στους «Liberators» – ανθρώπους που ζουν με αιμορροφιλία και συνεχίζουν να διεκδικούν τα όνειρά τους. Επιπλέον, μέσα από την πρωτοβουλία "Mountains we

carry - Mountains we climb", ο Παναγιώτης Χριστοφόρου και άλλοι ασθενείς με αιμορροφιλία κατέκτησαν το Mont Blanc, αποδεικνύοντας πως η ζωή με τη νόσο δεν πρέπει να περιορίζει τα όνειρα.

Η Sobi συνεχίζει να επενδύει στη φροντίδα των ασθενών, στηρίζοντας τη δημιουργία ενός κόσμου όπου η αιμορροφιλία δεν αποτελεί εμπόδιο για κανέναν – άντρα ή γυναίκα.



Ήξερες ότι...

...η αιμορροφιλία λέγεται και «βασιλική ασθένεια»;

Η βασίλισσα Βικτώρια της Αγγλίας ήταν φορέας της αιμορροφιλίας και τη μετέδωσε σε πολλές ευρωπαϊκές βασιλικές οικογένειες. Έτσι η νόσος απέκτησε τον χαρακτηρισμό της «βασιλικής».

...πολλές γυναίκες είναι φορείς της νόσου χωρίς να το γνωρίζουν;

Η αιμορροφιλία είναι φυλοσύνδετη διαταραχή, κληρονομείται μέσω του Χ χρωμοσώματος και συχνά παραμένει αδιάγνωστη στις γυναίκες, παρόλο που μπορεί να εμφανίζουν συμπτώματα.

...σήμερα η διάγνωση και η θεραπεία είναι τόσο προχωρημένες που οι ασθενείς μπορούν να έχουν σχεδόν φυσιολογική ζωή;

Χάρη στις προφυλακτικές θεραπείες και τις καινοτομίες της βιοτεχνολογίας, η ποιότητα ζωής έχει βελτιωθεί θεαματικά.

...πάνω από 70% των ανθρώπων με αιμορραγικές διαταραχές παγκοσμίως δεν έχουν πρόσβαση στη σωστή διάγνωση ή θεραπεία;

Η Παγκόσμια Ημέρα Αιμορροφιλίας (17 Απριλίου) είναι αφιερωμένη στην ισότιμη πρόσβαση όλων.

Λαμπερό Charity Gala από το "Είμαστε Ένα" για τον Άγιο Σάββα και την Παμμακάριστο



Μια βραδιά αφιερωμένη στην προσφορά και την ενσυναίσθηση πραγματοποιήθηκε στο "Theoxenia Palace" από την κοινωνική οργάνωση "Είμαστε Ένα", με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Υγείας. Στόχος της εκδήλωσης ήταν η ενίσχυση του Γενικού Ογκολογικού Νοσοκομείου Αθηνών "Άγιος Σάββας" και του Ιδρύματος για το Παιδί "Η Παμμακάριστος", με τη στήριξη του Υπουργείου Υγείας.

Η Πρόεδρος της οργάνωσης, κ. Σοφία Φ. Κατσίγιαννη, καλωσόρισε θερμά τους παρευρισκόμενους, τονίζοντας πως «η αλληλεγγύη και η προσφορά δεν είναι λόγια, αλλά πράξεις». Παρόντες στην εκδήλωση ήταν, μεταξύ άλλων, ο Υπουργός Υγείας κ. Αδωνις Γεωργιάδης, ο οποίος εξήρε τη σημασία της πρωτοβουλίας, ο Διοικητής του Νοσοκομείου κ. Αναστάσιος Καρανδρέας, ο Πρόεδρος της "Παμμακάριστος" κ. Νικόλαος Ρούσος, η Διοικήτρια της 1ης ΥΠΕ κ. Όλγα Μπαλαούρα και γνωστά πρόσωπα των media, όπως η Ζήνα Κουτσελίνη και η Βίκυ Χατζηβασιλείου.

Θωμάϊδος Απέργη και τη δέσμευση όλων για συνέχιση της κοινωνικής προσφοράς. Το "Είμαστε Ένα" συνεχίζει να λειτουργεί ως φάρος ευαισθητοποίησης και ουσιαστικής ενίσχυσης ευάλωτων ομάδων, προωθώντας την υγεία, την εκπαίδευση, την ενσωμάτωση και τη δημιουργία μιας πιο ανθρώπινης κοινωνίας.

Περισσότερα στο www.eimaste1.org

Το Μουσείο Μπενάκη Παιχνιδιών φωταγωγήθηκε!

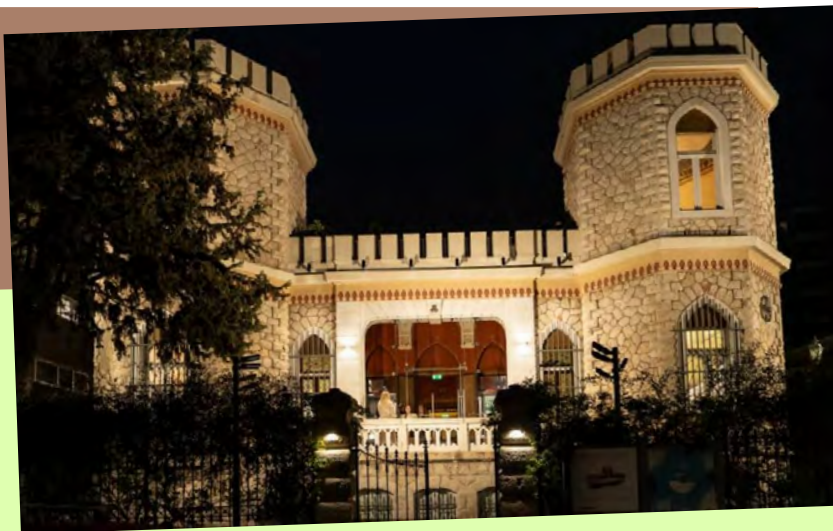
Σε μια αξέχαστη, λαμπερή εκδήλωση πραγματοποιήθηκε η φωταγώγηση του Μουσείου Μπενάκη Παιχνιδιών στο Παλαιό Φάληρο, με τη γενναιόδωρη υποστήριξη του Σωματείου «Οι Φίλοι του Μουσείου Μπενάκη».

Μέσω της αλληλεπίδρασης φωτός και σκιάς, το Μουσείο Μπενάκη Παιχνιδιών μεταμορφώνεται, τονίζονται τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του πέτρινου κτηρίου που θυμίζει μικρό κάστρο και αναδεικνύονται οι υφές, οι όγκοι και τα εκλεκτικιστικά του στοιχεία.

Ο διατηρητέος πύργος, χτισμένος στα τέλη του 19ου αιώνα με έντονα στοιχεία γοτθικού αρχιτεκτονικού ρυθμού είναι δωρεά του πλοιοκτήτη και ευεργέτη της Ύδρας Αθανασίου Κουλούρα και της συζύγου του Βέρας, στο Μουσείο Μπενάκη το 1979. Από το 2017 λειτουργεί ως παράρτημα του Μουσείου Μπενάκη και στεγάζει τη συλλογή παιχνιδιών της Μαρίας Αργυριάδη εμπλουτισμένης και με άλλες δωρεές.

Με πρωτοβουλία του Σωματείου «Οι Φίλοι του Μουσείου Μπενάκη», ανατέθηκε η αρχιτεκτονική μελέτη φωτισμού του εξωτερικού χώρου του κτηρίου στον Γιώργο Τέλλο και στην εταιρεία του Lighting Art. Την υλοποίηση της μελέτης του φωτισμού πραγματοποιήθηκε από τον Σάββα Παύλου, με την αποκλειστική χορηγία του Σωματείου «Οι Φίλοι του Μουσείου Μπενάκη».

Το Μουσείο Μπενάκη εκφράζει τις θερμές του ευχαριστίες στον Πρόεδρο του Σωματείου «Οι Φίλοι του Μουσείου Μπενάκη», Σταύρο Αρβανιτόπουλο, την αντιπρόεδρο Ρωξάνη Τσιμπιροπούλου και στα υπόλοιπα μέλη του Συμβουλίου, που έφεραν εις πέρας τη γενναιόδωρη δωρεά προς το Ίδρυμα.





MAD VIDEO MUSIC AWARDS 2025 από τη ΔΕΗ: Το πιο φωτεινό μουσικό event του καλοκαιριού έρχεται!

Τα Mad Video Music Awards επιστρέφουν για 22η χρονιά, με την υποστήριξη της ΔΕΗ, και υπόσχονται μια μουσική εμπειρία που δεν θα μοιάζει με καμία άλλη. Η μεγάλη γιορτή της ελληνικής μουσικής θα πραγματοποιηθεί τη Δευτέρα 16 Ιουνίου 2025 στο Γήπεδο Tae Kwon Do στο Παλιό Φάληρο, με το MAD VMA Village Festival να ανοίγει τις πύλες του από την Κυριακή 15 Ιουνίου, για δύο μέρες γεμάτες φως, μουσική και happenings.

Με τη ΔΕΗ για 5η συνεχή χρονιά στο πλευρό του θεσμού, τα MAD VMA 2025 μας καλούν να ανακαλύψουμε το δικό μας φως μέσα από τις πιο δυνατές καλλιτεχνικές εμφανίσεις, τα κορυφαία video clips της χρονιάς και τις πιο εκρηκτικές συνεργασίες on stage. Παράλληλα, το MAD VMA Village Festival – στον εξωτερικό χώρο του Tae Kwon Do – προσφέρει δωρεάν είσοδο και απίθανες εμπειρίες για μικρούς και μεγάλους, με συναυλίες, ψυχαγωγικές δράσεις, μουσική, χορό και πολλή ενέργεια.

Από τις μεγαλύτερες pop επιτυχίες μέχρι τις πιο viral στιγμές, τα MAD VIDEO MUSIC AWARDS 2025 δεν είναι απλώς ένα μουσικό show – είναι η απόλυτη εμπειρία. Η τηλεοπτική μετάδοση, αποκλειστικά από το MEGA, υπόσχεται για άλλη μια χρονιά να μεταφέρει την ενέργεια του θεσμού σε κάθε γωνιά της Ελλάδας.

Προπώληση εισιτηρίων: www.videomusicawards.gr

Βαδίζοντας του Thomas Bernhard



Το Βαδίζοντας του Thomas Bernhard είναι ένα γλωσσικά και υφολογικά αριστουργηματικό διήγημα, γεμάτο παραλογισμό, σκοτάδι και χιούμορ, στο οποίο ο αφηγητής και κάποιος Oehler ενώ περπατούν, συζητούν για τη φύση της σκέψης, της λογικής και της ύπαρξης καθαυτής. Εξετάζουν την αλληλεπίδραση ανάμεσα στις «συνθήκες και τις καταστάσεις» του κόσμου, καθώς και τη σχέση ανάμεσα στο περπάτημα και τη σκέψη, ανάμεσα στην κίνηση και στην ακινησία.

Ο κύριος άξονας της παράστασης είναι το επεισόδιο στο μαγαζί του Rustensacher, το οποίο περιγράφει σχεδόν εμμονικά ο Bernhard και κατά το οποίο ο πρωταγωνιστής (Karrer) φτάνει σε ένα κρίσιμο σημείο για την ύπαρξη του. Η σκέψη του Karrer, δηλαδή το περπάτημά του, τον έχει φέρει σε μια κατάσταση από την οποία μάλλον δεν υπάρχει επιστροφή. Το κατάστημα με τα παντελόνια μετατρέπεται για τον Karrer σε έναν τόπο ασφυκτικό για τη φύση της σκέψης και καταστροφικό για τον ίδιο.

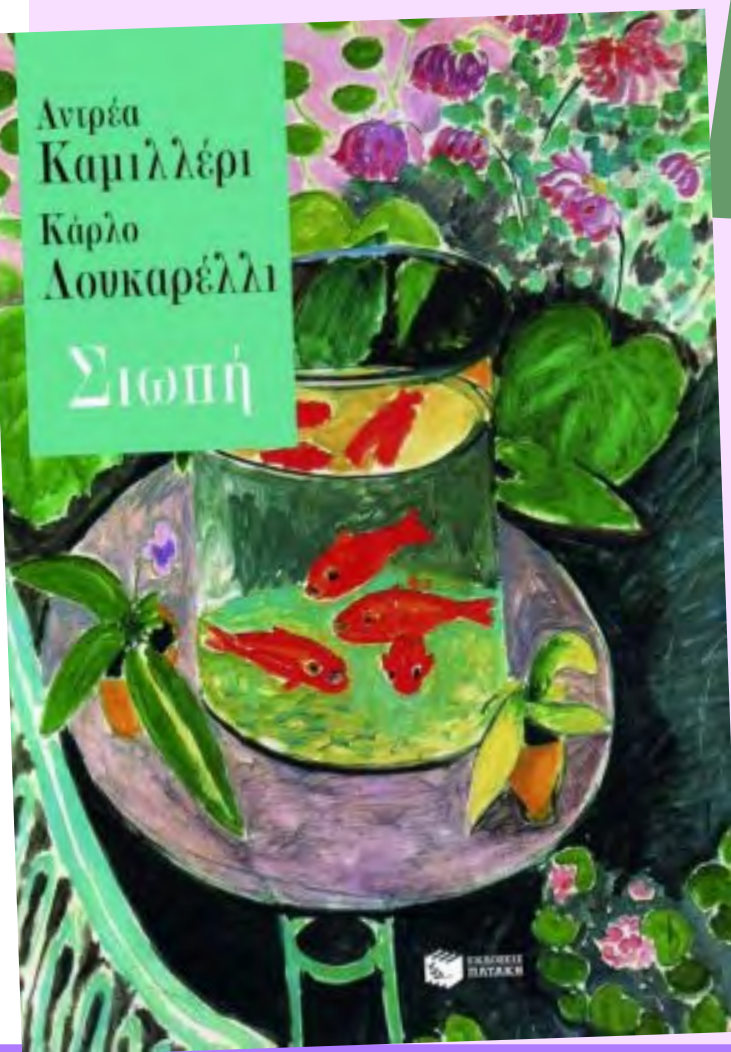
Πρεμιέρα: 31.03.2025

Παραστάσεις: από 31 Μαρτίου έως 20 Μαΐου, κάθε Δευτέρα και Τρίτη στις 21.00

Προπώληση: <https://www.ticketservices.gr/event/theatro-dipyplon-vadizontas/?eventid=12094&show-id=81653>

Θέατρο Δίπυλον, Καλογήρου Σαμουήλ 2 @ Διπύλου, Κεραμεικός

Αντρέα
Καμιλλέρι
Κάρλο
Δουκαρέλλι
Σιωπή



Σιωπή

Ένα παιχνίδι, ένα πείραμα, μια πρωτότυπη λογοτεχνική συνεργασία: οι δύο σημαντικότεροι συγγραφείς αστυνομικού διηγήματος της σύγχρονης Ιταλίας ενώνουν τις δυνάμεις τους και μας προσφέρουν μια ιστορία στην οποία πρωταγωνιστούν ο αστυνόμος Μονταλμπάνο και η επιθεωρήτρια Γκράτσια Νέγκρο, κυρίαρχα πρόσωπα στα μυθιστορήματά τους.

Μια παράξενη δολοφονία που συνέβη στην Μπολόνια τους φέρνει σε επαφή. Το θύμα βρέθηκε με μια πλαστική σακούλα στο κεφάλι, φορούσε όλα του τα ρούχα, του έλειπε μόνο ένα παπούτσι· στο πάτωμα δίπλα στο πτώμα βρέθηκαν τρία χρυσόψαρα.

Την υπόθεση ανέλαβε η Γκράτσια Νέγκρο, η οποία, όταν ανακάλυψε ότι το θύμα καταγόταν από τη Βιγκάτα, ζήτησε βοήθεια από τον Σικελό συνάδελφό της... Αλλά μέχρι ποιου σημείου είναι διατεθειμένος να βοηθήσει ο Μονταλμπάνο; Θα θελήσει να μπει στο παιχνίδι και να ακολουθήσει την Γκράτσια σε μια υπόθεση που προβλέπεται επικίνδυνη και στην οποία ανοιχτά αντιτάχθηκαν οι ανώτεροί τους;

Αόρατες γραμμές -
Τα αθέατα σύνορα που
διαμορφώνουν τον κόσμο μας

ΑΟΡΑΤΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ

ΤΑ
ΑΘΕΑΤΑ ΣΥΝΟΡΑ
ΠΟΥ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΟΥΝ
ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΜΑΣ

MAXIM SAMSON

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΡΑΓΚΟΣ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΩ

Ο κόσμος μας έχει αμέτρητα σύνορα και όρια, από τα προφανή —όπως είναι οι ωκεανοί και οι οροσειρές— μέχρι ανεπαίσθητες διαφορές στη γλώσσα ή το κλίμα. Οι περισσότεροι διασχίζουμε διαρκώς αόρατες γραμμές, σπάνια όμως τις αναγνωρίζουμε.

Στο βιβλίο αυτό, ο γεωγράφος Maxim Samson, αξιοποιώντας χάρτες και ζωηρή αφήγηση, παρουσιάζει τριάντα τέτοιες περιπτώσεις αθέατων ορίων, αποκαλύπτοντας πώς αντιμετωπίζουμε και βιώνουμε τον κόσμο μας. Από τους χούλιγκαν του Μπουένος Αϊρες και τις συμμορίες στο Λος Άντζελες μέχρι τη Ζώνη της Ελονοσίας στην υποσαχάρια Αφρική και την ποιότητα του αέρα στην Κίνα, η ύπαρξη αυτών των γραμμών έχει ποικίλες συνέπειες στους ανθρώπους, την άγρια ζωή και τους τόπους.

HAPPY Easter



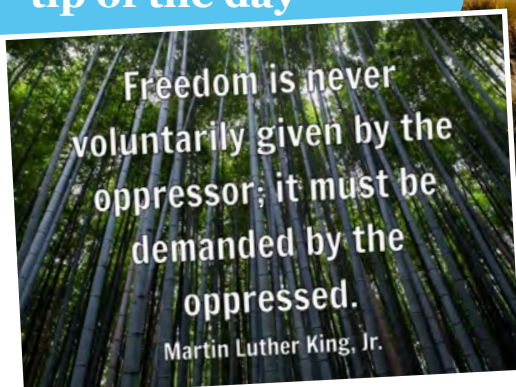
Ξανά μαζί από 28 Απριλίου

quote of the day

**IN THIS WORLD NOTHING CAN BE SAID TO
BE CERTAIN, EXCEPT DEATH AND TAXES**
Benjamin Franklin



tip of the day



17 Απριλίου

- › International Bat Appreciation Day
- › There's Nothing Like a Dame Day
- › No Limits for Deaf Children Day
- › World Hemophilia Day
- › Ford Mustang Day
- › Herbalist Day
- › National Cheese Ball Day
- › National Crawfish Day
- › National Haiku Day